

menologian tätä varten. Fenomenologia pyrkii tulemaan tietoiseksi tieteiden edellyttämistä ennakko-oletuksista ja löytämään kaikista oletuksista vapaan lähtökohdan, jota Husserl kutsui puhtaaksi minäksi tai puolue-

eettomaksi päättökatojaksi.

Näin on hieman nurinkurista, että filosofisia ongelmia aletaan pitää empiirisinä ongelmoina ja palauttaa psykoanalyysiin tai muihin empiirisiin tieteesiin. Filosofian radikaali ydin

on se, että se pystyy ylittämään ja paljastamaan vallitsevat lähtökohdat niin tieteessä, taiteessa kuin muillakin kulttuurin aloilla. Näin filosofia pystyy kyseenalaistamaan ja arvostelemaan niitä ja luomaan uusia tilalle.

Varjominen kohtaaminen eheyttää

TUULA-MARIA AHONEN

Ihmislunnon pimeä puoli on nähtävissä joka päivä mediasa. Kun hyvän tai hyvältä vaikuttavan ihmisen varjo yllättää pimeyden teoilla, media innostuu erityisesti. Kirjan kirjoittajat ovat opettaneet yli 10 vuoden ajan ihmisiä kohtaamaan oman varjonsa.

Freud ja Jung loivat varjon käsitteen yli 100 vuotta sitten, Jung puhui myös kollektiivisesta varjosta. Deepak Chopran mukaan kollektiivisen varjon käsitteelle on vasta viime aikoina alkanut karttua todistusaineistoa.

Chopran osuus on kirjan selkein. Jokaisella meistä on Chopran mukaan varjo: mielen pimentoon hautautunutta pelkoa, vihaa, ahdistusta, ahneutta, kateutta, väkivaltaimpulsseja ym. Ensimmäinen askel varjon voittamiseksi on, että myönämme sen voiman. Ihmislunnon sisältyy itsetuhoisen puoli. Ihmismielen pimeä puoli nauttii sodasta, kamppailusta ja risitiidoista, Chopra toteaa.

Monet ”ratkaisevat” ongelman kieltämällä varjon itses-

sään. Mitä tiukemmin tukahdutamme pimeän puolemmesit, sitä helpompi meidän on luoda itsellemme persoona, joka säteilee hyvyttä ja valoa. Siksi näemme toistuvasti tv-uutisissa yllättyneitä naapureita, jotka vakuuttavat kuvausryhmälle silmittömän ampumavälikohtauksen jälkeen, että ”rikoksen tekijä vaikutti oikein mukavalta mieheltä”.

Varjolla on monet kasvot. Chopra kuvaa tv-uutisten haastattelua, haastateltavana kuuluisa miljardööri Warren Buffett. ”Uskotteko, että tulee jälleen uusi kupla, joka johtaa vakavaan talouden taantumaa”, haastatteli ja kysyi. ”Aivan varmasti”, Buffett vastasi. Haastatteli pudisteli päätään. ”Miksi emme voi ottaa oppia viime lamasta? Näemmehän, mihin se johti”.

Buffet hymyili salaperäisesti: ”Ahneus on vähän aikaa hauskaa. Ihmiset eivät voi vastustaa sitä. Olimmepa päässeet muuten miten pitkälle tahansa, tunnetasolla emme ole kasvaneet yhtään. Olemme pysyneet samanlaisina.”

Deepak Chopra & Debbie Ford & Marianne Williamson
Varjominä. Löydä kätetty voimasi
Basam Books, 2011

Siinä pähkinänkuoressa varjo ja sen aiheuttamat ongelmat, Chopra kommentoi. Illuusioiden sumussa vaeltaessamme emme pidä pimeimpiä impulssejamme itsetuhoisina. Ne ovat vastustamattomia, jopa hauskoja.

Kollektiivisesti varjo tulee tutkimusten mukaan esiin silloin, kun tarjoutuu mahdollisuus täydelliseen anonymiteettiin, kun ihmisistä tulee yksilöiden sijaan kasvoja väkijoukossa. Kokemus yksilöllisyyden puuttumisesta voimistuu, jos pahoilla teoilla ei ole seurauksia.

Ekosysteemin tuhoaminen on eräs planeettaamme kohdistuva väkivallan muoto, ja siihen osallistuu hyviä ihmisiä, jotka tekevät erittäin pahoja asioita, koska heille on annettu siihen lupa eikä heitä odota mikään rangaistus. (Paitsi meitä kaikkia koskevat pitkän täh-

täimen haitat, jotka voi aina sivuuttaa, kieltää tai jättää odottamaan huomista).

Yhteiskuntana voisimme Chopran mielestä tehdä lopun ekosysteemiä vahingoittavasta käytöksestä muutamassa vuodessa, jos paneutuisimme asiaan kunnolla. Ratkaisut puhtaamista autoista joukkoliikenteeseen ja vaihtoehtoihin polttoaineisiin ovat jo olemassa. Miksi emme käytä niitä paremmin hyväksemme? Koska on helpompaa pysyä tiedostamattomana.

Kirjoittajien ratkaisu on eheyttäminen, varjon hyväksyminen osaksi minuutta. Jos lapset opetettaisiin tulemaan tietoisiksi varjostaan, ilmaisemaan myös kielteiset tunteensa, antamaan itselleen anteeksi, etteivät aina ole ”hyviä” ja antamaan varjon aiheuttamien impulssien purkautua terveellisillä tavoilla,

yhteiskunnalle ja ekosysteemille koituisi paljon vähemmän vahinkoa.

Chopra varoittaa kuitenkin varjon vähättelystä. Jos pimeyttä lähestyy pinnallisesti, se pysyy itsepintaisesti paikallaan, koska varjo ei ole yksinkertainen vihollinen. Se on niin perustavaa laatua oleva todellisuuden ominaispiirre, että vain täydellinen ymmärtäminen pystyy kohtaamaan sen menestyksellisesti.

Kirjassa on myös varjotesti ja konkreettisia keinoja oman varjon kohtaamiseen. Tässä muutamia. Kysy itseltäsi, mitkä olosuhteet saavat varjon tulemaan esiin: stressi, nimettömyys, lupava vahingoittaa, vertaispaine, passiivisuus, epäinhimillistävät olosuhteet, ”me vastaan ne” -ajattelu. Hyväksy varjosi ja anna sille anteeksi. Muuta kollek-

tiivinen muuttamalla itseäsi -projisointi ja ”niiden” tuomitseminen pahantekijöiksi antaa vain varjolle lisää voimaa. Harjoita meditaatiota kokeaksesi puhtaan tietoisuuden, joka on varjon tuolla puolen.

Kirjaa lukiessani havahduin bussimatalla kohtaamaan erään varjoni. Vastapäätä istui turpeahuulinen, itsekeskeisen näköinen musta nuori nainen. Mielessäni alkoi heräillä vihamielisen rasistisia ajatuksia, mutta kirjan oppien mukaan, pysähdyin itseni. Havahduin siihen, että tunne tämän takana oli kateus. Yhteiskunnassamme nuoren naisen eroottinen arvo on korkeampi kuin keski-ikäisen naisen. Oli vapauttava kokemus myöntää ”ei-hyväksyttävä” tunne itsessä. Tunne menetti valtansa ja sisäinen voimani vahvistui, kuten kirja lupaa.